

老年养生知识日记手册

健康365天

欧阳涛 © 主编



金盾出版社

老年养生知识日记手册 ——健康 365 天

欧阳涛 编著

金盾出版社

内容提要

本书以日记形式,以一日为一个主题,介绍养生保健常识和防病治病知识,每篇文后,留有备白,供读者作为心跳、血压、血糖等健康记录。全书内容丰富,形式独特,通俗易懂,操作性、可读性强,适合广大群众、各阶层人士阅读。

图书在版编目(CIP)数据

老年养生知识日记手册——健康 365 天/欧阳涛编著. —北京:金盾出版社,2013.9

ISBN 978-7-5082-8536-8

I. ①老… II. ①欧… III. ①老年人—养生(中医)—手册
②老年人—保健—手册 IV. ①R212-62②R161.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 149736 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:12 字数:280 千字

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~7 000 册 定价:29.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目录

传统养生学的“道理法术”	1
一天 24 小时的养生方法	2
老年保健的主要内容有哪些	3
肿瘤早期征兆有哪些信号	4
小寒时节的养生保健	5
老年人防病，护肺是重点	6
什么是冠心病，动脉粥样硬化是否可以消退	7
锌与衰老有关系吗	7
中老年人吃玉米好处多多	8
预防痴呆症的五大法宝	9
怎样才能做到早期发现癌症	10
为何秋冬易中风	11
如何预防中风	11
如何防治老年阻塞性肺气肿	12
“三九”天穴位按摩巧养生	13
引起腰痛的 5 种原因	14
正确选择中老年奶粉	15
能有效预防老年痴呆的 10 种食物	16
心绞痛、心肌梗死需与哪些疾病相鉴别	17
老夫老妻魅力不减三大诀窍	18
大寒时节养生要诀	20
失眠者是否一定要服用催眠药	21
糖尿病初发，别怕早用胰岛素	22
脑动脉硬化有何临床表现	23
豆腐防癌的神奇功效	24

防止中老年人脱发的三种食疗方法·····	25
如何预防老年人发生心律失常·····	26
吸烟最伤害身体健康的三大时期·····	27
怎样知道自己得了心脏病·····	28
中药是新鲜的好还是陈的好·····	29
老年人别把头痛头晕当儿戏·····	30
老年人吃鸡蛋三大误区·····	31
吃菠菜的注意事项·····	31
不适合老人住的 5 种不良环境·····	32
老年人甲亢有哪些临床特点·····	33
家庭中遇到病人咯血应该怎么办·····	34
春季养生要注意的问题·····	35
春天养生：牢记多甘少酸原则·····	35
十大最经典抗衰老中药（一）·····	36
十大最经典抗衰老中药（二）·····	37
心绞痛患者用药注意事项·····	38
我国古代过年饮食习俗（一）·····	39
春节养生七日谈·····	39
我国古代过年饮食习俗（二）·····	40
名人长寿秘诀集趣·····	41
营养美味年夜饭·····	42
父母膝前诉衷肠·····	43
亲友聚会勿贪杯·····	44
出门旅游须防寒·····	45
健身运动解疲劳·····	46
面容肌肤大拯救·····	47
心理调适不可少·····	48
雨水节气要防寒湿·····	49

老年人心律失常有哪些常见病因·····	50
癌症治疗有哪些主要方法·····	51
如何鉴别被加工的打蜡苹果·····	52
可治疗老年功能性消化不良的中药方·····	53
哪些因素会诱发前列腺增生·····	54
如何吃元宵健康养生·····	55
5种不宜春天多吃的水果(一)·····	56
5种不宜春天多吃的水果(二)·····	57
被加工的有毒水果——染色橙子·····	58
被加工的有毒水果——爆炸西瓜·····	59
被加工的有毒水果——喷酸荔枝·····	60
被加工的有毒水果——石灰芒果·····	61
被加工的有毒水果——酸泡桃·····	62
被加工的有毒水果之——漂白梨·····	62
老年人如何补锌·····	63
医学词条:移行细胞癌·····	63
惊蛰养生:保持心情舒畅·····	64
中医保健 常用五大穴·····	65
老年人有哪些心理变化·····	66
老年女性吃钙片、维生素D药片好处有限·····	67
什么是贫血·····	68
八个部位越丑陋证明你越健康·····	69
老年人的生活智慧·····	70
选择最适合你的食盐·····	71
急性心肌梗死有哪些症状·····	72
老人睡前六件事,延年益寿·····	73
“营养品抗癌说”不可信·····	74
吃香椿需要注意什么·····	75

鸡精和味精有什么差别, 哪个对人体更无害一些·····	76
老年人肺炎需与哪些疾病相鉴别·····	77
老年人每日吃多少粗纤维合适·····	78
春天进补春分始·····	79
早春养颜“四大名补”十全大补汤·····	80
早春养颜“四大名补”乌鸡白凤丸·····	81
调理脾胃虚弱的七大食谱·····	82
中医解读: 口味知健康·····	83
中医解毒系列之一: 检查肝脏是否有毒的方法·····	84
中医解毒系列之二: 检查心脏是否有毒的方法·····	85
中医解毒系列之三: 检查脾脏是否有毒的方法·····	86
中医解毒系列之四: 检查肺脏是否有毒的方法·····	87
中医解毒系列之五: 检查肾脏是否有毒的方法·····	88
老年肺心病的病因是什么·····	89
颈椎病的自我治疗·····	90
世界上最便宜的防癌处方(一)·····	91
世界上最便宜的防癌处方(二)·····	92
世界上最便宜的防癌处方(三)·····	93
世界上最便宜的防癌处方(四)·····	94
清明时节话养生·····	95
哪些疾病可以引起老年人消化不良·····	96
急性白血病一般有以下典型症状·····	97
甲状腺疾病的症状表现·····	98
心血管病在饮食方面需要注意些什么·····	99
刮痧应该注意哪些事项·····	100
警惕自己泡药酒选药的误区·····	101
牛皮癣的早期症状及日常护理·····	102
皮肤白斑是否就是白癜风? ·····	103

哪些方法可以治疗肝癌·····	104
缓解耳鸣的方法·····	105
如何应对春天皮肤过敏·····	106
什么人不适合服用六味地黄丸·····	107
科学测量血压的三个问题·····	108
你了解滑膜炎吗·····	109
谷雨时节养生注意四点·····	110
莫让子宫肌瘤“漏网”·····	111
肝癌的体征·····	112
什么是乙肝两对半·····	113
什么是日光性皮炎·····	114
日光性皮炎中药方·····	114
糖尿病患者如何管住嘴·····	116
什么是脂肪肝·····	117
槐花盛开时节谈槐花的中医疗效·····	118
风湿性关节炎的临床表现·····	119
类风湿关节炎的发病机制·····	120
《红楼梦》中的素食养生汤·····	121
常吃蔬菜不可乱吃（一）·····	122
常吃蔬菜不可乱吃（二）·····	123
十个“一分钟”长寿方法·····	124
立夏养生攻略·····	125
解疲除湿踢踢小腿肚·····	126
吃完辣椒为什么有人容易拉肚子·····	127
养生，选对杯子很重要·····	128
阿胶滋阴润燥但非人人皆宜 详解阿胶用法·····	129
如何判断自己的体质（一）·····	130
如何判断自己的体质（二）·····	131

“杂交水稻之父”袁隆平 保持年轻三秘诀	132
菠萝煮着吃不易致过敏	133
四个改变可降低心衰风险	134
吃大枣的三个误会	135
什么是餐后倾倒综合征，餐后倾倒综合征是由什么原因引起的	136
马齿苋的食疗功效	137
固齿、洁齿含疗方	138
胆结石是由什么原因引起的	139
造成胆结石“重女轻男”的主要原因有哪些	140
小满时节养生要点	141
更年期综合征的常用药	142
长期便秘者健康隐患有多大	143
盘点中外明星青睐的中医养生法	144
感冒最易入侵的五大时刻（一）	145
感冒最易入侵的五大时刻（二）	146
老年人为何多发耳聋	147
有病无病防风通圣	148
使用安宫牛黄丸的几个误区	149
春夏交替 轻慢运动	150
野菜有讲究 不宜多吃	151
如何用艾叶泡脚	152
中药 6 大“仙草”让你长生不老（一）	153
中药 6 大“仙草”让你长生不老（二）	154
中药 6 大“仙草”让你长生不老（三）	155
芒种时节的养生	156
教你护胃	157
如何诊断急性心肌梗死	158
淘米煮饭的几大误区	159

怎样吃胡萝卜才健康·····	160
药物性鼻炎的治疗·····	161
天热易崴脚 48 小时后用药 ·····	162
诊断脑肿瘤的方法有哪些·····	163
颈椎病自测·····	164
老年人得了脑垂体瘤该做哪些检查·····	165
老年夜尿多的原因及防治方法·····	166
老年人三餐后不宜做的 5 件事·····	167
有效降血糖小窍门·····	168
巧用空调制造“微气候” ·····	169
脑梗患者康复期护理的注意事项·····	170
脑梗患者的饮食护理原则·····	170
巧妙去除陶瓷餐具上的重金属·····	171
女性绝经期性生活要适当·····	172
男性更年期综合征的临床表现·····	173
脑中风的原发病病因·····	174
毛发移植的三个步骤·····	175
让女性患上宫颈癌的几种常见原因·····	176
什么是帕金森病·····	177
肝癌的诱发因素有哪些·····	178
老年人股骨头坏死有哪些危害·····	179
萎缩性胃炎的分类·····	180
萎缩性胃炎通常有什么症状表现·····	181
患有颈椎病会出现的症状·····	182
治疗颈椎病的方法有哪些·····	182
糖尿病患者需控制饮水吗·····	183
糖尿病饮食都有哪些误区·····	184
教你如何摆脱更年期四大症状（一）·····	185

教你如何摆脱更年期四大症状(二)	186
荤食同样具有清补的作用	187
小暑养生保健谈	188
夏季养生食谱	189
不同性质的耳聋的病发因素	190
什么是 HPV 感染, 对于该病发生要如何防治	191
黑眼圈也会预示更年期女性月经不调	192
哪些因素易形成腰椎间盘突出	193
三大治疗腰椎间盘突出的方法	193
“七字诀”助你挑选健康食物	194
如何挑选猪肉	195
如何选择不受污染的鱼	196
如何看懂食品标签	197
十大最常见的致癌食物	198
十大最常见抗癌食物	199
流感和流感疫苗的误区(一)	200
流感和流感疫苗的误区(二)	201
流感和流感疫苗的误区(三)	202
大暑如何养生	203
治脚气不对症易顽固不愈	204
哪些药物可诱发脑中风	205
预防夏季食物中毒有哪些方法	206
什么是坐骨神经痛	207
坐骨神经痛的临床表现有哪些	207
夏天吃西瓜的禁忌证有哪些	208
荷叶粥清热解暑 赶走夏季小毛病	209
引起肺纤维化的主要病因是什么	210
夏季养生: 祛湿最重要	211

不怕“苦夏”从饮食做起	212
怎样寻找老年人大便带血的原因	213
老年斑跟年龄无关 祛斑关键在防晒	214
医学词条：扁平疣	214
研究：双语能力或可延缓老年痴呆症发病	215
皮蛋瘦肉粥好消化，但老年人不宜多吃	216
老年人润燥护肤抗衰老 多吃酸味食物	217
夏天吃冬瓜 可清热解暑又防痱	218
老年人固执怎么办	219
怎样控制老年人固执的心理疾病	219
汗脚过热天 妙招防脚臭	220
食管癌的临床表现	221
日本人心脏病发病率低	222
冠心病患者如何安全地度过热天	223
老来多练腿 有效防跌倒	224
有哪些因素可以引起胃癌	225
怎样才能早期发现肺癌	226
养生踩准五个时段（一）	227
养生踩准五个时段（二）	228
解读 5 种秋果的保健功效	229
秋天吃柿子如何吃得健康又营养	230
为什么有些老年人易生嫉妒	231
更年期男性如何进行心理调适	232
处暑养生谈（一）	234
处暑养生谈（二）	235
牙齿过敏酸痛的 5 个治疗小方法	236
华佗养生五禽戏的由来	237
不宜吃鸡蛋的五类人群	238

伤肾脏的坏习惯·····	239
常吃卷心菜 补钙效果好·····	240
口腔溃疡并非都是“火气大”·····	241
怎样早期发现膀胱癌·····	242
怎样早期发现前列腺癌·····	243
肝癌晚期会有呕血的症状吗·····	244
秋季吃橘子的注意事项·····	245
大肠癌的主要病因有哪些·····	246
老年人怎样预防尿路感染·····	247
老年人血尿有哪些常见原因·····	248
白血病的四大病因·····	249
白露养生保健：调整饮食搓耳泡脚·····	250
白内障的治疗方法有哪些·····	251
什么是老年性尿失禁·····	252
吃蔬菜最健康的方法·····	253
慢性胃炎的病因及发病机制·····	254
慢性胃炎的临床症状·····	255
慢性胃炎需要与哪些疾病鉴别诊断·····	255
牙周炎的治疗及保健法介绍·····	256
预防“老年环”做到三管齐下·····	257
前列腺最怕什么·····	258
五气养生长寿更健康·····	259
睡前养生揉捏 4 部位健体延年·····	260
损伤头发的坏习惯·····	261
重要的中医穴位·····	262
中秋节饮食保健指南·····	263
老年人每天搓筷子可以增强免疫力·····	264
中秋节如何润燥养肺防感冒·····	264

疼痛是如何产生的·····	265
秋分节气 多喝水少说话·····	266
老年人怎样应对意外跌倒·····	267
吃早餐你需要了解的知识·····	268
珍珠粉——营养药用两相宜·····	269
抑郁障碍的分型·····	270
10个中医养目妙方(一)·····	271
10个中医养目妙方(二)·····	272
10个中医养目妙方(三)·····	273
节日五谷杂粮清肠保健康(一)·····	274
节日五谷杂粮清肠保健康(二)·····	275
糙米虽好但也别多吃·····	276
黑米的吃法·····	277
糖尿病患者测血糖的时间和频率怎样合适·····	278
血型和疾病间的关联·····	279
简述胰腺癌的综合治疗·····	280
寒露时节赏菊花·····	281
胰腺癌的五种症状表现·····	282
糖尿病为什么可致皮肤坏死·····	283
老年人气短是患何病·····	284
慢性腹泻用药的黄金搭档·····	285
流感高热 如何应对·····	286
注射胰岛素如何减轻疼痛·····	287
鞋不合适肩膀痛·····	288
椎间盘突出症有何典型症状·····	289
什么是鼻息肉·····	290
鼻息肉的症状有哪些·····	290
什么是胃肠型感冒·····	291

为什么有些高血压病人服降压药效果不好·····	292
异常味觉发现健康危机·····	293
自查脚部预知疾病·····	293
蜂胶的功效有哪些·····	294
蜂胶有哪些鉴别方法·····	294
哮喘急救莫背送·····	295
霜降大枣好吃勿多食·····	296
霜降后宜食栗子进补·····	297
老年人要分清心衰和哮喘·····	298
炒菜时什么时候放盐适合·····	299
老年皮肤瘙痒·····	300
猪肉不可与 4 种食品搭配·····	301
高血脂伤腿的 9 大表现·····	302
吃“姜”的五大禁忌·····	303
洗澡水温对健康有影响·····	304
柴胡制剂使用有禁忌·····	305
肾脏体检查三指标·····	306
患卵巢癌七种征兆·····	306
尿石症是一种什么样的疾病·····	307
中草药能引起肾损害吗, 原因如何, 如何预防·····	307
百病皆由痰作祟·····	308
何谓退离休综合征·····	309
八大癌症的“免死金牌”·····	310
立冬饮食调养要遵循“秋冬养阴”·····	311
立冬食疗 几种萝卜换着吃(一)·····	312
立冬食疗 几种萝卜换着吃(二)·····	313
消除家居噪声的小方法·····	314
莫小瞧发热·····	315

你了解垂体的功能吗·····	316
老年人怎样预防肺炎侵袭·····	318
啖蟹小三样——姜茶、紫苏、蟹醋·····	319
鱼的保健功效知多少·····	320
健康沐浴赶走皮肤瘙痒·····	321
休克的治疗原则是什么·····	322
老年人中风有哪些预兆·····	323
老年人养生要学会忘记自己·····	324
引起神经衰弱的心理因素有哪些·····	325
医学词条：神经官能症·····	325
小雪节气的养生话题·····	326
延年益寿健康长寿要温和热情·····	327
豆类食用三大误区·····	328
骨质增生要注意什么·····	329
影坛巨星的不老秘诀·····	330
前列腺炎应该做哪些检查·····	331
西洋参的鉴别与服用方法·····	332
治骨质疏松光补钙不靠谱·····	333
阿胶也是药，服用讲究多·····	334
口罩使用不当有损健康·····	335
常运目赶走疲劳·····	336
什么是肿瘤标志物·····	337
肠癌检查方法六种·····	338
谨防糖尿病酮症及酸中毒·····	339
湿巾擦手冲冲再拿食物·····	340
寒从脚下起·····	341
何谓心因性心理（精神）障碍·····	342
慢性肾衰（CRF）病人为什么会并发心衰竭·····	343

女性为什么易患尿路感染·····	344
慢性肾衰过程中发生水代谢紊乱的机制是什么？临床表现如何···	345
慎用防蛀剂·····	346
两种降脂药能否联合应用·····	347
中成药并非完全“安全药”·····	348
识别卫生纸优劣方法·····	349
选熟肉制品应注意啥·····	350
千万别把止咳药与祛痰药弄混·····	351
老年人需防止肩袖损伤·····	352
冬天水果加热吃·····	353
天麻的功效与作用·····	354
药粥润“冬燥”·····	355
冬至为何吃饺子·····	356
进补一定要在冬至后不准确·····	357
骤冷骤热致头痛 6 招助舒缓·····	358
老年人当从“三乐”·····	359
各种维生素用途与来源（一）·····	360
各种维生素用途与来源（二）·····	361
维生素“食补”比“药补”好·····	362
作用相似的药物不宜联用·····	363
挑选酱油的三个误区·····	364
调味入菜正确顺序·····	364
老年人日常生活六忌·····	365